



ETES-VOUS AU CLAIR AVEC LES NOTIONS DE STRESS, DE CROYANCE ET D'ADAPTATION ?

Questions / Réponses.

Test réalisé en février 2005, par Renaud PERRONNET,
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.
EVOLUTE Conseil, enseignement professionnel de Renaud PERRONNET, est à la fois :
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

E-Mail : info@evolute.fr
Site Web : www.evolute.fr

28, Grand'rue - F-68240 FRELAND - Tél. 03 89 71 90 73 - Fax 03 89 71 91 59
Siret: 387 968 803 00024 - Code NAF 804 C

En fait, c'est la manière dont nous prenons les choses qui détermine nos comportements; et c'est la manière dont nous les pensons qui détermine la manière dont nous les prenons.

Voici la réponse au test paru sur : www.evolute.fr/text/test-stress.html, son objectif est de vous aider à réfléchir à vos stress, à leur nature et à leurs causes, afin de tenter de comprendre de l'intérieur la manière dont vous vous y prenez avec ce qui vous arrive.

Question 1 :

Le stress est l'état qui se produit quand nous nous sentons mal dans notre peau et que nous sommes énervés.

A - Vrai

B - **Faux**

Non, si vous dites cela, vous confondez la cause et l'effet. Le stress est la réponse de l'organisme à une demande qui lui est faite, il est donc l'effort que nous faisons pour nous adapter à la réalité. Le stress n'est donc jamais nul, l'absence de stress, c'est la mort.

Question 2 :

Gérer son stress, c'est apprendre à s'adapter aux situations de l'existence.

A - **Vrai**

B - Faux

Oui. L'existence nous donne à gérer des situations imprévisibles, et c'est parce que nous refusons qu'elles se présentent comme elles se présentent que naissent les problèmes : incapables de nous adapter, nous souffrons.

Question 3 :

On peut dire qu'apprendre à gérer son stress, c'est apprendre à gérer ses refus.

A - **Vrai**

B - Faux

Oui, si vous prenez une expérience et que vous mesurez l'écart entre ce qui s'est passé dans cette expérience et ce qui à vos yeux aurait dû se passer, vous découvrez votre refus, qui est la cause de votre souffrance.

Question 4 :

C'est normal de refuser de s'adapter à la réalité quand on la trouve injuste.

A - Vrai

B - **Faux**

Non, ce n'est pas raisonnable, car que nous la trouvions juste ou injuste, la réalité est toujours ce qu'elle est. Une sentence zen exprime cela magistralement : "Même si on aime les fleurs, elles fanent; même si on n'aime pas les mauvaises herbes, elles poussent."

Question 5 :

C'est toujours sur la base de l'adaptation à la réalité telle qu'elle est que nous pouvons agir pour la transformer.

- A - [Vrai](#)
- B - Faux

Oui, le philosophe anglais Francis Bacon faisait remarquer : "On ne commande à la nature qu'en lui obéissant." Ordinairement, beaucoup de gens restent immobilisés dans le déni et pensent que s'adapter c'est se trahir, or nous n'avons pas le choix : si nous voulons avancer, ce n'est possible qu'en prenant appui à l'endroit où nous sommes, dans la situation dans laquelle nous sommes, sur ce qui s'est passé, que cela nous plaise ou non.

Question 6 :

Ce qui provoque l'inhibition de l'action, c'est notre refus de nous adapter à la situation.

- A - [Vrai](#)
- B - Faux

Oui, ce qui nous empêche d'agir est la pensée que ce qui nous arrive est injuste ou anormal. Or nous adapter ne signifie nullement que nous devons tolérer que ce qui est et qui ne nous convient pas dure. Nous n'avons pas le choix : pour mettre de l'ordre, il faut commencer par regarder le désordre, et pour pouvoir agir sur ce qui nous fait problème, il faut commencer par accepter que cela soit.

Question 7 :

7 Quand "ce qui est" ne nous convient pas, nous sommes obligés de le refuser.

- A - Vrai
- B - [Faux](#)

Non. Le refus n'est pas inéluctable, il est possible à éviter car il est issu de croyances - plus ou moins profondément enracinées en nous. A chaque fois que nous deviendrons capables de remplacer notre croyance que "les choses ne doivent pas être comme elles sont", par la croyance que "les choses ne peuvent être que ce qu'elles sont", nous ressentirons la détente et la paix à l'intérieur de nous.

Question 8 :

En fait, le stress est beaucoup moins lié à ce qui nous arrive qu'à la façon dont nous le prenons.

- A - [Vrai](#)
- B - Faux

Oui, il nous est peu à peu possible de découvrir que nous avons principalement à nous situer par rapport à nos croyances, qui font que nous prenons les choses comme nous les prenons. "Ce qui tourmente les hommes, ce n'est pas la réalité mais les opinions qu'ils s'en font", disait le philosophe latin Epictète il y a 18 siècles...

Question 9 :

Nos croyances sont le résultat de l'automatisme des pensées que nous avons eues à propos d'un événement.

A - [Vrai](#)

B - Faux

Oui, suite à un besoin d'ordre émotionnel, nous nous sommes attachés à une pensée qui s'est donc gravée en nous pour devenir une croyance. Il est à remarquer que la plupart d'entre nous n'avons jamais eu l'occasion de choisir nos croyances (elles nous ont été imposées insidieusement par nos différents éducateurs) et que le plus souvent, elles sont devenues des convictions qui se sont ancrées en nous à partir de nos peurs. C'est pour cela qu'elles sont pour la plupart erronées.

Question 10 :

S'attacher à ses croyances c'est se rendre difficile l'adaptation à la réalité.

A - [Vrai](#)

B - Faux

Bien sûr, plus nous nous attachons à nos croyances, plus nous fixons les choses, en niant une partie de notre expérience. A l'inverse, la remise en cause systématique de nos pensées à partir de la question : "que dit la réalité ?" nous aide à lâcher nos croyances pour nous adapter à la réalité.

Question 11 :

Notre principale croyance erronée est de penser que nous devrions être heureux.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Non, car chacun de nous a le désir légitime et la possibilité d'être heureux. En réalité, notre principale croyance erronée est de penser que les choses qui nous sont désagréables ne devraient pas nous arriver. Si nous voulons bien accepter la totalité de la réalité (son aspect positif ET son aspect négatif), nous pourrions être heureux, c'est-à-dire en paix.

Question 12 :

Gérer son stress, c'est oser ne pas faire naïvement confiance à ses croyances.

A - [Vrai](#)

B - Faux

Oui, gérer son stress c'est oser ne pas faire naïvement confiance à ses automatismes. C'est faire intervenir à l'intérieur de nous le "témoin lucide" de la réalité qui aura le dernier mot. Parce que si, comme dit le proverbe, "chat échaudé craint l'eau froide", "chat témoin lucide de ce qui est ne craint que l'eau bouillante !"

Question 13 :

Le travail sur les croyances est réservé à quelques intellectuels.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Non. Peut-être avons-nous cette croyance par peur de nous remettre en cause. En fait, il s'agit de simplement oser confronter (avec intégrité) nos croyances à la question "est-ce vrai ?"

Il y a quelques années, une campagne de la sécurité routière questionnait : "Sur la route, pourquoi disons-nous que c'est toujours de la faute des autres ?" Sans doute parce que croire que c'est toujours de la faute des autres nous permet de rêver à ce que nous aurions pu être, mais cela nous permet aussi de devenir victimes de cette croyance (donc des autres), plutôt qu'oser être ce que nous sommes.

Question 14 :

La vie quotidienne est une succession de petits deuils.

A - Vrai

B - Faux

Oui, la vie est le deuil de la non permanence des êtres et des choses à travers l'adaptation à ce qui est. Les deuils à faire sont partout, en permanence, dans un monde en perpétuel changement. Faire le deuil d'une personne qu'on a aimée nous permet d'accepter l'idée de sa mort et, au fur et à mesure, de moins souffrir; aussi accepter qu'une personne se soit conduite avec nous d'une manière injuste (par exemple) est la condition nécessaire à ce que nous n'en soyons pas la victime (en nous en plaignant) et que nous puissions trouver en nous la juste attitude de réponse à lui donner.

Question 15 :

Le plus souvent, c'est avec notre idéal que nous nous faisons souffrir.

A - Vrai

B - Faux

Oui, paradoxalement beaucoup d'entre nous sont persuadés que leur idéal les aide à vivre. S'il est pour nous simplement cause d'espoir, il peut nous aider, en ce sens qu'il nous motivera; mais le plus souvent, il nous sert à comparer la réalité de notre expérience à ce qu'elle devrait être, il nous met donc en porte-à-faux vis à vis de la réalité et nous oblige au refus du réel. Il ne s'agit pas de positiver ou même de relativiser, comme on l'entend dire souvent, mais d'oser nous ouvrir à la réalité telle qu'elle est, donc d'arrêter de nous raconter des histoires à propos de ce qui est.

Si vous voulez aller plus loin dans votre réflexion sur le stress et les croyances, n'hésitez pas à vous procurer le livre d'**Épictète** (philosophe latin de langue grecque, stoïcien, (50 à 130 après JC), réédité au format de poche, en 1996, aux éditions Arléa sous le titre révélateur : *Ce qui dépend de nous* (manuel et entretiens).

N'hésitez pas à me faire part de vos réactions à la lecture de ces questions / réponses, écrivez-moi ou cliquez sur le lien : www.evolute.fr/text/c_remarque.html

© 2005 L'auteur de ce test en est le seul propriétaire, si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : www.evolute.fr

Vous pouvez aussi lire l'article : "[Stress, intelligence émotionnelle et cohérence cardiaque](http://www.evolute.fr/text/ecrit_stress_coherence.html)", en cliquant sur le lien :

Pour en savoir plus sur l'accompagnement individuel ou en petit groupe : "[Gérer ses émotions et sa cohérence cardiaque](http://www.evolute.fr/text/accomp_emotions_coherence.html)", demandez une documentation (adresses en première page) ou cliquez sur le lien :

Pour en savoir plus sur la formation : "[Gérer son énergie et ses émotions dans la relation d'aide aux soignés](http://www.evolute.fr/text/f_energie_com.html)", demandez une documentation (adresses en première page) ou cliquez sur le lien :

Pour en savoir plus sur la formation : "[Gérer son stress et sa performance en milieu professionnel](http://www.evolute.fr/text/f_stress_perform.html)", demandez une documentation (adresses en première page) ou cliquez sur le lien :

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : www.evolute.fr avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfant
- ✓ Tests & Questions /Réponses

~~~~~  
Copyright 2005, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.